Mutuelle Verte
magazine

Actualité

Assemblée Générale
de la Mutuelle Verte

Santé

Hypertension artérielle :
les femmes aussi sont concernées

Gros Plan

La rentrée scolaire
des enfants malades

N°87 • Trimestriel • Septembre 2012 • Prix : 0,76 €

PRÉVOYANCE

Faire face à la perte d'autonomie

Gardez le contrôle de votre vie !

83007 - PIS ANP G 12499 - avec & Marketing Futur Document non contractuel - PAO Mutex - 05/12

Votre mutuelle vous recommande Mutex Indépendance Services

Une rente mensuelle complète vos revenus (entre 300 € et 2 000 €) et vous aide à faire face aux dépenses consécutives à la dépendance.

+

De nombreux services d'assistance vous aident à mieux vivre chez vous et vous évitent de devenir une charge pour vos proches.

Pour en savoir plus contactez-nous au :
04 94 18 55 10

Mutex Indépendance Services est réservé aux personnes âgées de 50 à 74 ans inclus.

MUTEX

la mutuelle verte

Assureur des garanties : **MUTEX**
Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 31 978 110 euros
Entreprise régie par le Code des assurances
RCS Nanterre 529 219 040
Siège social : 125 avenue de Paris - 92327 Châtillon cedex

La Mutuelle Verte est soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité et immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 309 104 099

Vous souhaitez en savoir plus sur Indépendance Services ?

Demandez un rendez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.
Il vous suffit pour cela de compléter ce coupon et de le poster à cette adresse :

La Mutuelle Verte
78, Cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9

Votre conseiller vous contactera pour convenir avec vous d'un rendez-vous.

☐ M. ☐ Mme ☐ Melle Nom : _____

Prénom : _____ Adresse : _____

_____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone fixe : _____ Mobile : _____

☐ Je préfère être contacté(e) entre _____ heures et _____ heures.

Mutex et votre mutuelle mettent en œuvre un traitement de données à caractère personnel dont elles sont coresponsables, afin de gérer votre contrat. Les données collectées sont indispensables à cet effet. Elles pourront être utilisées dans le cadre des opérations de contrôle et de lutte contre le blanchiment. Vous disposez d'un droit d'interrogation, d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes concernant ces données, que vous pouvez exercer par courrier, accompagné d'une copie d'un titre d'identité, auprès de la direction des Projets de Mutex, située 125 avenue de Paris, 92327 Châtillon cedex. ☐ Je m'oppose à recevoir vos offres commerciales par voie postale.

Edito

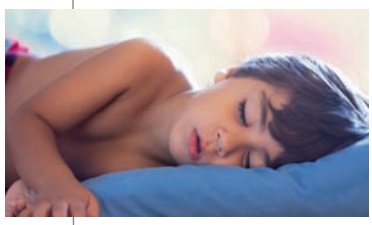
Sommaire

04 **Actualité**
Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

08 **Santé**
Hypertension artérielle : les femmes aussi sont concernées

10 **Revue de Presse**

12 **Prévention**
Enfants : les secrets d'un bon sommeil



14 **Gros Plan**
Le rentrée scolaire des enfants malades

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

Fiche Santé 18
Mieux connaître le diabète

Voyage 19
Le Guatemala

Société 22
Faut-il changer d'ordinateur ?

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Je tiens encore une fois à remercier les nombreux délégués qui ont fait le déplacement en terres bretonnes pour assister à notre Assemblée Générale. Au-delà de l'aspect statutaire et "solennel" de ce rendez-vous annuel, cette rencontre nous a permis, une fois de plus, d'apprécier la confiance que vous nous témoignez. En effet, ces instants de dialogues et d'échanges que nous avons partagés avant, pendant et après notre Assemblée Générale nous donnent un élan supplémentaire pour aborder cette rentrée avec encore plus de motivation.

Une rentrée qui, contrairement aux dernières années, s'annonce moins tumultueuse qu'à l'accoutumée. Serions-nous en train de voguer vers des eaux plus calmes ou serions-nous simplement dans l'œil du cyclone ? Pour cela, nous allons devoir attendre le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) pour 2013, que le Gouvernement présentera en octobre prochain.

C'est également au mois d'octobre que se tiendra à Nice le 40ème congrès de la Mutualité Française, en présence du Président de la République. Ce sera l'occasion de consolider les engagements et les positions que nous avons pris avec la Mutualité Française, ainsi que notre place légitime en tant qu'acteur de santé.

Organisé tous les 3 ans, ce congrès qui réunira près de 3.000 délégués mutualistes a pour but de définir les orientations stratégiques des mutuelles et d'exprimer leurs positions sur les évolutions du système de santé.

Pour le mouvement mutualiste, ce congrès de Nice doit permettre de "promouvoir des idées nouvelles, d'autres solutions, pour un système de santé plus juste, plus efficace et pérenne". Plus que jamais, la Mutualité Française veut réaffirmer l'importance d'un système de protection sociale et du modèle mutualiste.

Le modèle capitalistique a dû recourir à la puissance publique pour affronter la crise financière. Pendant ce temps, le modèle mutualiste, inscrit au cœur de l'économie sociale et solidaire, a réaffirmé sa pérennité et ses valeurs : non-lucrativité, démocratie, solidarité. Quelle place jouera-t-il demain ? Comment les mutuelles contribueront-elles à la réduction des inégalités sociales ? C'est à ces questions que nous devrons répondre lors de ce congrès.

Mais en attendant de savoir exactement sous quels vents nous allons naviguer cette année, préparons nos cartables, taillons nos crayons et mettons-nous au travail !

GÉRARD HENRY
PRÉSIDENT

Assemblée Générale

de La Mutuelle Verte

... Le monde mutualiste entre dans une nouvelle ère ! ...

Marie-Madeleine DUBEC,
Directrice Générale de La Mutuelle Verte

Le 22 juin dernier, La Mutuelle Verte s'est donné rendez-vous à Vannes, en terres bretonnes et terres de notre Président Gérard Henry, pour son Assemblée Générale annuelle. Malgré le contexte économique et social difficile de ces derniers mois, c'est dans une atmosphère enthousiaste et confiante que se sont retrouvés administrateurs et délégués. Les nouvelles orientations de la Mutualité Française et la croissance de La Mutuelle Verte ont été les axes prioritaires de cette Assemblée.

C'est au sein de la Caisse Régionale du crédit Agricole du Morbihan que s'est déroulée l'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte, en présence de nombreux délégués venus de toute la France et chaleureusement accueillis par Monsieur Hubert Brichart, Directeur Général de la Caisse Régionale du crédit Agricole Morbihan et toute son équipe, dont Christelle Salmon, Directrice des Ressources Humaines et Logistique.

Devenir un interlocuteur entendu et respecté

"Degemer Mat ("bienvenue" en Breton) ***mes chers amis".*** C'est avec passion et la fierté de "l'enfant du pays" que le Président de La Mutuelle Verte, Gérard Henry a débuté son rapport moral, mettant en exergue les charmes de sa région. Mais la parenthèse s'est vite refermée et le "climat breton" a laissé place au climat social de ces derniers mois.

En effet, Gérard Henry a rappelé que si tous les secteurs économiques ont été impactés par la crise, celui de la protection sociale complémentaire n'a pas été épargné. "Le plan de rigueur" du gouvernement Fillon, mis en place durant l'été 2011 a particulièrement touché notre activité. Alors que d'autres secteurs ont su convaincre les hommes politiques d'alléger les mesures prévues à leur encontre, le monde mutualiste n'a pas su se faire entendre.

"La mutualité en aura au moins tiré une leçon : il est urgent de nous organiser pour devenir une force de proposition, un interlocuteur entendu et respecté", a souligné le Président. En effet, c'est parce que la santé est l'une des premières préoccupations des Français que la Mutualité Française doit s'imposer pour défendre l'accès à la santé pour tous, car, comme l'a rappelé Gérard Henry ***"(...) notre mouvement mutualiste représente plus de 38 millions de personnes... Quel parti politique peut en dire autant ?".***

Gérard HENRY,
Président de La Mutuelle Verte

"La Mutualité Française doit changer tout ça ! Nous voulons une France qui propose le droit à la santé pour tous et régler une bonne fois pour toutes le problème de l'accès aux soins. Il existe des solutions et nous serons là pour faire avancer ce débat (...)".

C'est pour cela que sous l'égide du nouveau président de la Mutualité Française, Etienne Caniard, le mouvement mutualiste a décidé de se réunir autour d'orientations communes et précises pour un système de santé plus juste, plus efficace et pérenne et de lancer à travers tout le pays, une mobilisation sans précédent.

Cette détermination et cette ténacité à vouloir sortir les mutualistes de ce climat social sombre, ont conduit la Mutualité Française à orienter ses priorités autour de trois axes principaux que n'a pas oublié d'évoquer Gérard Henry : ***"En premier, il faut renforcer le rôle du médecin traitant afin qu'il puisse assurer pleinement son rôle pivot dans le parcours de soins tout en dispensant totalement les adhérents de l'avance de frais pour les soins assurés chez ce même médecin.***

En second, il faut combattre l'augmentation insidieuse des restes à charge des malades en maîtrisant les dépassements d'honoraires des médecins de secteurs 2. Il faut également mieux rembourser les soins les plus utiles.

Le dernier axe et non des moindres : Il faut instaurer un droit réel à une complémentaire santé de qualité et à un prix accessible à tous."

Chaque point fera prochainement l'objet de nombreux débats et La Mutuelle Verte continuera son engagement et sera plus que jamais attentive aux nouvelles réformes structurelles qui vont se dessiner, a souligné Gérard Henry.

En effet, même si nous avons eu l'impression que la santé n'était pas un axe prioritaire dans la campagne électorale, François Hollande a clairement annoncé ses priorités dans le domaine de la santé, comme : améliorer l'accès aux soins par le plafonnement des honoraires des médecins pour que cessent enfin les dépassements d'honoraires qu'il juge inacceptables, ou encore la mise en place du tiers payant chez les médecins généralistes afin que chaque patient puisse se soigner sans avancer le prix d'une consultation.

Il est donc urgent de tout mettre en œuvre pour libérer notre système de santé des chaînes qui le sclérosent, et comme l'a précisé Gérard Henry, ***"... à nous de nous faire entendre, à nous de rappeler aux instances dirigeantes que nous représentons plus d'un français sur deux, que nous véhiculons avant tout des valeurs, que nous ne sommes pas dans une logique de marché mais dans une logique de service, que notre mission relève de la protection sociale, et qu'à ce titre, nous ne nous laisserons plus museler. Nous avons l'ambition d'être entendus, écoutés, et nous le serons !"***

"À l'instar de La Mutuelle Verte, La Caisse Régionale du Crédit Agricole du Morbihan est avant tout marquée par son dynamisme et sa politique de développement". C'est par ces mots que Monsieur Hubert Brichart, Directeur Général de la Caisse Régionale du Crédit Agricole du Morbihan a débuté son intervention.

En effet, la Caisse Régionale du Crédit Agricole du Morbihan a été la première caisse à être cotée en bourse. Elle fut créée en 1904 aux confins du Morbihan pour finalement s'implanter à Vannes en 1976. Le "pacte de coopération" signé en 2008 entre les quatre caisses bretonnes a permis une fusion qui s'est traduite par une coopération structurelle regroupant 170 000 sociétaires.

Son réseau de proximité avec 89 agences, sa plateforme d'accueil téléphonique, sa diversité de partenariats sportifs et culturels qui contribue au développement local et son engagement dans le développement durable, montrent que la politique de développement de cette Caisse Régionale reflète comme il se doit sa qualité de service et son humanité.

La Mutuelle Verte garde le cap

Si, comme vient de l'énoncer Gérard Henry, le monde mutualiste entre dans une nouvelle ère, plus responsable, plus engagée, plus militante et surtout plus unie, La Mutuelle Verte garde son cap. Elle continue sa croissance comme l'a précisé Gérard Henry : ***"Notre Mutuelle gère désormais près de 110.000 personnes... Nous avons doublé ce chiffre sur ces***

10 dernières années et le compteur continue à grimper de façon régulière et encourageante ! (...) Mais ce dont nous sommes le plus fiers, c'est que grâce à cette croissance, nous sommes également créateurs d'emplois... Aujourd'hui notre mutuelle compte plus de 60 collaborateurs qui œuvrent chaque jour à son développement...

Nous pouvons être fiers de nos résultats... Notre stratégie s'avère gagnante... Mais cette stratégie ne saurait exister sans une équipe qui fonce, qui entreprend, qui réagit, qui anticipe !

Nous n'avons donc pas peur de l'avenir. Au contraire, nous sommes sereins. Et nous sommes sereins parce que nous restons concentrés sur notre cœur de métier, parce que nous sommes de vrais professionnels animés par l'envie de servir nos adhérents et non pas par la recherche de profit. Et tant qu'il en sera ainsi, notre Mutuelle aura un avenir souriant devant elle !

Le succès de la Mutuelle Verte repose avant tout sur la valeur humaine et c'est ce qui fait notre différence..." a conclu énergiquement Gérard Henry.

Bilan financier 2011

À l'issue de ce rapport moral, René Reveney, Trésorier Général de La Mutuelle Verte, a pris la parole pour présenter son rapport sur les comptes annuels de l'exercice 2011, et annoncer, cette année encore, des bons résultats qui relèvent en grande partie de la continuité d'une gestion rigoureuse.

Concernant l'échéance prochaine de Solvabilité II, René Reveney n'a pas manqué de rappeler que ***"grâce au niveau de nos fonds propres et à la politique de gestion sécurisée de nos placements, nous consolidons notre indépendance et continuons de respecter les normes qui vont nous être imposées dans le cadre du projet « SOLVABILITE II » qui nous sera applicable dès le 1er janvier 2014."***

René REVENEY,
Trésorier Général
de La Mutuelle Verte

Des bons résultats financiers annoncés par René Reveney mais aussi des frais de fonctionnement maîtrisés qui restent un atout majeur pour La Mutuelle Verte comme l'a souligné Marie-Madeleine Dubec, Directrice Générale de La Mutuelle Verte dans son rapport audiovisuel : ***"en effet, face à la concurrence dont les taux dépassent les 20 % pour les compagnies d'assurance et s'élèvent en moyenne à 17 % pour les grandes mutuelles nationales (selon un rapport élaboré par la Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques), La Mutuelle Verte affiche des frais de fonctionnement inférieurs à 13 %".***

Développement, communication et qualité

Mais Les bons résultats de La Mutuelle Verte passent également par une ligne de conduite que toutes les équipes de la mutuelle se doivent de maintenir.

Grâce à des prestations innovantes, une écoute et un savoir-faire irréprochable, La Mutuelle Verte a enregistré, cette année, une forte croissance dans un contexte pourtant difficile et dans un secteur d'activités où la concurrence est exacerbée. À cela, Marie-Madeleine Dubec n'y voit qu'une explication : "***Nous vivons l'entreprise avec passion et nous y sommes très attachés. Cette ambiance de travail en équipe soudée et cette volonté commune de réussir dans la satisfaction de nos adhérents sont des valeurs fortes que transmet chaque responsable à son équipe. Les circuits de décision sont courts donc nous réagissons vite.***

Nous sommes proches de nos adhérents même si nous en sommes parfois éloignés géographiquement. Nous sommes tous très à l'écoute des retours qu' ils nous font parvenir sur leur satisfaction et leur insatisfaction. À ce sujet, nous n'avons que très peu de réclamations mais lorsque nous en recevons, nous y portons beaucoup d'attention car elles nous permettent d'améliorer nos procédures. Les remarques de nos adhérents nous font réellement avancer.

En conclusion je dirais que cette croissance, nous la devons à notre pugna-

cité et à la qualité de nos services reconnue par nos partenaires et nos adhérents qui savent en parler."

Marie-Madeleine Dubec a également présenté le bilan des actions menées par La Mutuelle Verte tout au long de l'année 2011. Un bilan fidèle au plan d'action 2010-2012 que La Mutuelle Verte a élaboré avec pour seuls mots d'ordre : Développement, communication et Qualité.

Et 2011, c'est d'abord la confirmation que les directions prises dans le plan triennal 2007-2009 étaient les bonnes. Tout d'abord en terme de résultat car en 2 ans, La Mutuelle Verte enregistre une progression de plus de 18 % du nombre de personnes gérées, dont plus de 10 % pour l'année 2011.

Le choix de la diversification de ses canaux de distribution, en développant une gamme spécifique distribuée par un réseau de courtiers, les améliorations techniques de son site internet avec, entre autre, la mise en place des relevés de prestations en ligne, le changement d'identité visuelle et la formation (outil indispensable au renforcement de l'expertise des salariés) démontrent que La Mutuelle Verte continue inlassablement son développement du côté stratégique, du côté technique mais également du côté humain. ***"Nous poursuivrons ainsi notre travail avec la même rigueur. Notre croissance actuelle repose sur de solides fondations. Nous progressons certes, mais de manière régulière. Nous restons des « artisans » et comme eux, nous maîtrisons notre métier avec pour seule ligne de conduite, la satisfaction de nos adhérents"...*** a souligné Marie-Madeleine Dubec pour clôturer son rapport.

Comme à l'accoutumée, de nombreux débats ont animé la salle avant de terminer cette matinée de travail par un hommage tout particulier.

Kenavo Jacques !

"(...) Parmi ces hommes qui ont forgé l'esprit de la Mutuelle, qui ont fait son âme, son originalité, son humanité, je veux en citer un, et lui rendre hommage...". C'est par ces mots que Gérard Henry a invité Jacques Jeandel, ancien Trésorier Général et actuellement Trésorier Adjoint de La Mutuelle Verte, à le rejoindre sous les applaudissements nourris d'une assemblée fortement émue.

En effet, après 34 ans à œuvrer au sein du Conseil d'Administration, Jacques Jeandel a décidé de ne pas demander à renouveler son mandat qui arrivait à échéance à l'Assemblée Générale 2012. Ainsi, il a décidé de quitter ses fonctions au sein du Conseil d'Administration de La Mutuelle Verte, qu'il avait rejoint en 1978, pour se consacrer pleinement à une retraite bien méritée. Attaché depuis toujours au monde mutualiste et au monde agricole au travers des différentes responsabilités qu'il a exercé, Jacques Jeandel a obtenu le respect de toutes les personnes qui le côtoient depuis de nombreuses années. ***"(...) Pendant toutes ces années, tu as toujours été présent, de bon conseil, attentif, en un mot, un collaborateur précieux (...), et maintenant, tu vas nous manquer ! (...) Car dans les différentes tempêtes que nous avons traversées ensemble, c'est en partie grâce à toi si nous avons gardé le cap (...)"*** a souligné avec émotion Gérard Henry.

Une émotion vivement partagée par Marie-Madeleine Dubec : ***"Cela fait maintenant 17 ans que je vous connais et que nous travaillons ensemble. Vous m'avez aidée et épaulée lorsque le Conseil d'Administration m'a confiée la Direction de notre mutuelle. Cela a été un travail d'équipe et aujourd'hui, je me sens un peu orpheline."***

Et même si toute l'équipe de La Mutuelle Verte remercie vivement Jacques Jeandel pour l'engagement dont il a fait preuve toutes ces années, nous savons qu'en tant qu'Administrateur Honoraire, nous le reverrons très bientôt et que ce départ n'est qu'un au revoir.

LMV

Jacques JEANDEL

Hypertension artérielle : les femmes aussi sont concernées

Le dépistage précoce de la HTA vivement conseillé !

L'hypertension artérielle (HTA) est un mal qui se décline aussi (et de plus en plus souvent) au féminin. En cause : une mauvaise hygiène de vie et des facteurs spécifiques comme la prise de contraceptifs, la ménopause et la grossesse.

L'expression "tension de jeune fille" prend du plomb dans l'aile ! Aujourd'hui, les femmes sont de plus en plus exposées au risque d'hypertension artérielle (HTA), elle-même première cause de maladie cardio-vasculaire. Elles sont 6 millions en France, soit 22 % des femmes de plus de 18 ans, selon le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA). Ainsi, plus d'une Française sur cinq serait hypertendue. Mais nombreuses sont celles qui l'ignorent.

"L'hypertension provoque notamment des accidents cardiaques ou vasculaires mortels", résume le Professeur Claire Mounier-Vehier, chef du service de médecine vasculaire-HTA à l'hôpital universitaire de Lille et Vice-Présidente de la Fédération Française de Cardiologie (FFC). Or, "dans deux cas sur trois, cette tueuse silencieuse ne se manifeste par aucun symptôme, jusqu'à ce qu'il soit trop tard", complète la spécialiste. Mais parfois des signaux d'alarme apparaissent : essoufflement anormal, douleur dans la poitrine à l'effort, impression de voir des mouches voler ou bourdonnements d'oreille.

Quand le sang passe mal

"Si le cœur est une chaudière, l'aorte est le gros tuyau dans lequel passe l'eau, illustre le Professeur Mounier-Vehier. Quand le cœur se vide de son sang, la pression dans l'aorte atteint son niveau le plus élevé. C'est la systolique. A l'inverse, quand le cœur est complètement rempli de sang, la pression est à son point le plus bas. C'est la diastolique." La pression artérielle systolique est considérée comme normale quand elle se situe en dessous de 140 millimètres de mercure (mmHg) et la pression artérielle diastolique, en dessous de 90 mmHg. "On soupçonne une hypertension dès que l'un ou l'autre de ces chiffres dépasse ces valeurs", indique ce médecin.

La plupart des hypertendues sont en ménopause ou péri ménopause, soit une femme sur deux après 65 ans. "La protection naturelle baisse en même temps que le taux d'œstrogènes, qui ont un effet vasodilatateur", précise le Professeur Mounier-Vehier. "le cœur doit alors pousser le sang plus fort pour le faire passer dans l'aorte, qui devient de plus en plus rigide en vieillissant. Votre cœur se fatigue, devient plus gros, et une insuffisance cardiaque peut s'installer".

Tabac et contraception, le mauvais cocktail

Mais la HTA peut aussi toucher des femmes plus jeunes. “Les œstrogènes de synthèse, les contraceptifs, peuvent induire une hypertension, surtout s’il existe une prédisposition génétique et à plus forte raison si la patiente fume ou si elle est migraineuse, avertit le Professeur Mounier-Vehier. Le risque d’AVC, par exemple, est multiplié par plus de 30 à partir de 35 ans devant une association contraception-tabac-migraine.”

La grossesse aussi peut révéler une prédisposition à faire de l’hypertension, du diabète (qui annule la protection des œstrogènes naturels) ou un accident cardio-vasculaire à la ménopause.

Quant aux autres facteurs de risque, ils sont similaires à ceux des hommes : hérédité, taux élevé de cholestérol, surpoids, accumulation de graisse abdominale, sédentarité, stress, alimentation trop salée. “Je me reconnais un peu dans ce portrait : je prends la pilule depuis dix ans, le sport et moi ne sommes pas très copains, les repas d’affaires me profitent bien et je combats le stress à coups de cigarettes, réagit Vanessa, 30 ans, chargée de recrutement à Paris. Je devrais peut-être faire surveiller ma tension, d’autant qu’il y a eu des crises cardiaques dans ma famille !”

Le dépistage précoce de la HTA “permet une prise en charge incluant seulement un ou deux médicaments et une hygiène de vie adaptée, plutôt que de sortir l’artillerie lourde dès le départ”, commente le Professeur Mounier-Vehier. En effet, “la HTA vieillit avec vous et cause plus de dégâts chez les femmes que chez les hommes après la ménopause”. Régulièrement suivie, conclut-elle, “vous vivrez plus longtemps en bonne santé. Et ne négligez pas le régime ni l’activité physique au quotidien. La première responsable de votre santé, c’est vous !”

Des femmes enceintes sous haute surveillance

Une femme enceinte sur dix souffre d’une hypertension dite “gravidique”, c’est-à-dire liée à un trouble de la fabrication du placenta. Cette complication apparaît entre le 5e et le 6e mois de grossesse ; elle est plus fréquente chez les femmes attendant leur premier enfant. L’âge, le poids, une HTA préexistante et les antécédents familiaux jouent un rôle important.

Si elle n’est pas détectée, elle peut provoquer des dégâts sérieux, voire mortels, à la fois pour la mère et pour l’enfant. C’est pourquoi, à chaque visite mensuelle, le gynécologue surveille votre tension et le taux d’albumine que vous éliminez. Le dosage de cette protéine permet de détecter une malnutrition ou une déshydratation. Une hypertension gravidique impose un repos complet, un traitement adapté à votre état ainsi qu’une alimentation limitée en sucre et en graisses.

Alexandra Capuano

Le vaccin contre le cancer du col de l'utérus présente de multiples avantages

Bonne nouvelle ! Selon un travail américain, la vaccination contre le papillomavirus humain (HPV, virus sexuellement transmissible), permettrait non seulement de prévenir l'infection responsable de 80% des cancers du col de l'utérus mais aussi de réduire la circulation du virus. Il offrirait donc une protection tout à la fois aux femmes vaccinées et à celles qui ne l'ont pas été. Par ailleurs, d'autres études soulignent un recul de l'incidence des verrues génitales parmi les populations vaccinées.

Le Docteur Jessica Kahn et son équipe de l'hôpital de Cincinnati dans l'Ohio ont comparé la fréquence des infections à HPV entre deux groupes de femmes. Le premier était constitué de 368 jeunes femmes non vaccinées, âgées de 13 à 16 ans. Toutes avaient déjà une activité sexuelle. Le second groupe rassemblait 409 adolescentes aux caractéristiques similaires. Un peu plus de la moitié d'entre elles avait reçu une dose de vaccin.

Les chercheurs américains ont mis en évidence une diminution du taux d'infection de 69% pour les jeunes filles vaccinées. Plus intéressant, ce taux a également reculé de 49% chez celles qui n'étaient pas vaccinées mais en contact avec des adolescentes vaccinées. C'est ce que les spécialistes appellent une immunité de groupe. Un phénomène que l'on observe également pour la vaccination contre la grippe ou encore contre la rougeole, à partir d'une certaine couverture vaccinale.

Par ailleurs, plusieurs études ont été présentées dans le cadre du congrès de l'European research organisation on genital infection and neoplasia (Eurogin), qui s'est tenu à Prague du 8 au 11 juillet. Une équipe de l'Institut allemand d'épidémiologie et de recherche préventive (Bips) a montré que l'incidence des verrues génitales avait diminué de 23 % parmi les jeunes Allemandes vaccinées contre le HPV. Selon un autre travail réalisé en Belgique, les populations non vaccinées présentent un risque de verrues génitales 8 fois plus élevé que celui des femmes vaccinées.

Rappelons que deux vaccins (Gardasil® et Cervarix®) permettent de prévenir la survenue d'un cancer du col de l'utérus. Celui-ci est d'origine infectieuse dans plus de 80 % des cas. Cependant, la vaccination ne doit pas dispenser du frottis cervical. La contamination virale peut en effet survenir dès la petite enfance avant même l'âge où la vaccination est recommandée.

On estime entre 720.000 et 790.000 le nombre annuel de nouveaux cas de verrues génitales en Europe chaque année. 90 % d'entre elles sont dues à deux souches de HPV.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Un produit contre les verrues à l'origine de brûlures

Les laboratoires Urgo viennent d'annoncer qu'ils procédaient au rappel de leur produit Urgo Verrues Tenaces distribué dans les pharmacies depuis avril 2012. "Ce produit est indiqué pour traiter les verrues sur les mains, les pieds et la plante des pieds chez les adultes. Il contient de l'acide monochloroacétique", explique l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

Une mauvaise utilisation du produit. La décision de rappel du produit fait suite à plusieurs accidents qui ont entrainé des brûlures immédiatement après l'utilisation du produit. Les incidents sont "notamment liés à une manipulation par des enfants et à une utilisation inappropriée du produit", indique l'ANSM.

Cependant, "ces accidents ont soulevé des doutes sur l'efficacité du bouchon de sécurité équipant le flacon et ont mis en évidence la causticité de la solution", ajoute l'Agence. Par mesure de précaution, l'ANSM recommande donc aux consommateurs de rapporter les flacons d'Urgo Verrues Tenaces à la pharmacie. Les laboratoires Urgo ont mis en place un numéro Vert pour répondre aux questions des patients : 0 800 272 000.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Médicaments contrefaits : saisies records en France et en Europe

La proportion de "faux" médicaments saisis en France et en Europe a bondi par rapport à 2010. Une augmentation d'autant plus inquiétante que ces produits s'avèrent dangereux pour la santé.

En 2011, la douane française a procédé à la saisie de plus de 65.000 contrefaçons de médicaments, en hausse de 75 % par rapport à 2010.

Or, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un médicament contrefait est "un produit dont la composition et les principes actifs ne répondent pas aux normes scientifiques.

Il est inefficace et souvent dangereux pour le patient".

Sur les 65.000 produits saisis, la majorité était supposée lutter contre les troubles de l'érection. Par ailleurs, ce chiffre concerne de véritables médicaments, avec une autorisation de mise sur le marché (AMM). Pour les produits présentés comme des médicaments, mais sans AMM, les saisies ont également atteint des records.

Avec 229.145 comprimés et 29,5 tonnes de médicaments dépourvus d'AMM saisis l'an passé, la progression est de 27 % par rapport à 2010. Au niveau européen, la tendance est comparable.

Plus de 27 millions de médicaments contrefaits ont été retenus aux frontières de l'Union européenne, contre 3 millions en 2010. Plus de 90 % des produits contrefaits étaient destinés à l'importation sur le marché local. Enfin, une large partie des retenues effectuées par les douaniers européens sur le fret postal ou express (36 %) concernait des médicaments.

Selon l'OMS, "plus de 50% des médicaments proposés à la vente sur Internet seraient des contrefaçons". En France, cette vente n'est pas réglementée. En achetant sur Internet, les patients mettent en danger leur santé et leur sécurité. Ils s'exposent à consommer des produits ne contenant aucun principe actif, sous-dosés ou surdosés, ou encore contenant des substances nocives.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Deux nouveaux traitements contre la mucoviscidose

Grâce aux avancées de la recherche, deux nouveaux médicaments prometteurs, le Kalydéco® et le Bronchitol®, viennent de faire leur apparition. Leur mode d'action et leurs cibles thérapeutiques sont très différents. Le premier s'attaque aux origines de la maladie alors que le second vise les symptômes. Pour Frank Dufour, directeur scientifique de l'association Vaincre la mucoviscidose, le Kalydéco® "a marqué un vrai tournant dans la recherche et la prise en charge de la mucoviscidose, puisqu'il s'agit de la première molécule qui s'attaque aux origines mêmes de la maladie". Et plus particulièrement à une mutation particulière du gène CFTR (à l'origine de la pathologie), qui concernerait entre 2 % et 4 % des patients.

"Les études cliniques ont fait état d'une augmentation significative de la fonction respiratoire au bout de quelques semaines et même d'une reprise pondérale", poursuit le directeur scientifique.

Disponible aux Etats-Unis depuis février 2012, ce traitement bénéficie en France d'une autorisation temporaire d'utilisation. Il s'agit d'une mesure exceptionnelle de mise à disposition pour les médicaments encore dépourvus d'autorisation de mise sur le marché (AMM). D'ailleurs, "une demande d'AMM a été déposée au niveau européen", précise Franck Dufour.

Le Bronchitol®, lui, est autorisé en Europe depuis avril 2012. Frank Dufour explique que ce traitement "vise à fluidifier le mucus des poumons, à lutter contre les risques d'infection et à pallier les défaillances digestives", dont souffrent les patients. Il "permet vraiment d'améliorer la qualité de vie des patients", insiste-t-il.

Pour tout savoir sur le sujet, rendez-vous sur le site : www.vaincrelamuco.org.

PSM : DESTINATION SANTÉ

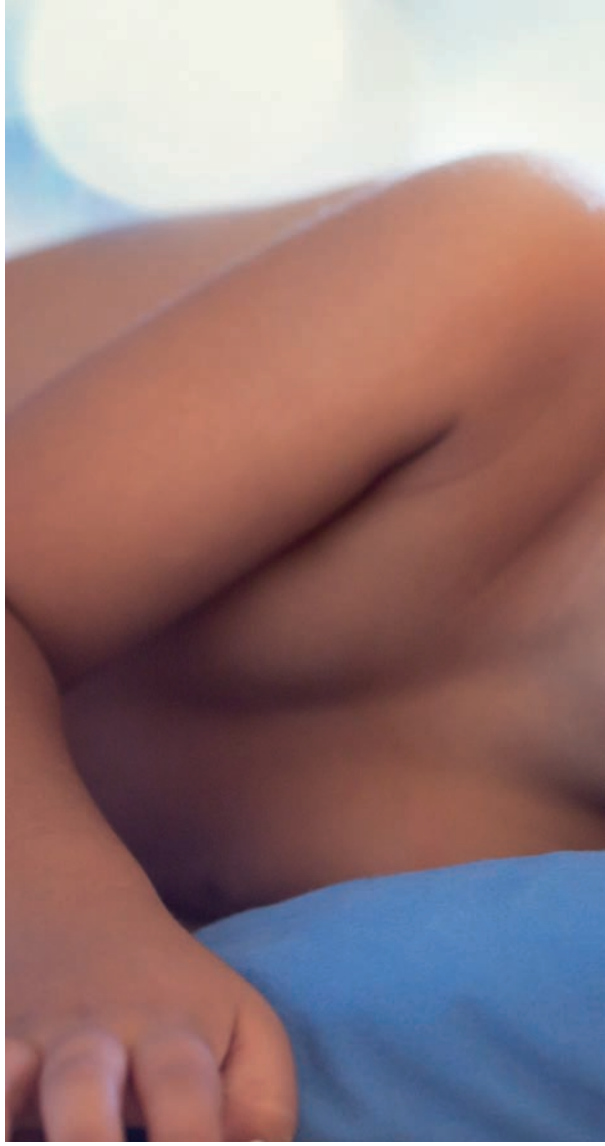
Enfants : les secrets d'un bon sommeil

C'est aux parents d'instaurer de bonnes habitudes ...

Le sommeil est souvent un sujet d'inquiétude pour les parents qui s'attachent à respecter des durées idéales selon l'âge de leur enfant. Hormis certains troubles rares, le sommeil des enfants est une fonction qui se régule bien. A condition toutefois de respecter quelques règles de bon sens.

A chaque âge correspond un temps de sommeil idéal. Si les adultes dorment en moyenne entre 7 heures et demie et 8 heures, les enfants ont besoin de nuits plus longues : 12 heures à 3 ans, 10 heures à 6 ans, 9 heures à 12 ans, 8 heures à 18 ans, avec des besoins accrus d'une heure à l'adolescence.

Mais le Docteur Pascale Ogrizek, médecin spécialisé dans les troubles du sommeil à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart (Hauts-de-Seine), met en garde contre une approche rigide de ces moyennes : "Trop souvent, les parents viennent en consultation parce que leur enfant de 6 ans dort 9 heures au lieu de 10.



Comme chez l'adulte, les besoins de chacun, génétiquement déterminés, varient. Dès un jeune âge, on distingue des profils de moyens dormeurs (la grande majorité), de courts et de longs dormeurs. Un enfant a suffisamment dormi s'il se réveille en forme et le demeure dans la journée."

A vouloir coucher trop tôt un enfant qui n'a pas sommeil, on risque de provoquer des insomnies. Mieux vaut être attentif à ses signes de fatigue (yeux qui piquent, bâillements, quelquefois surexcitation) pour le coucher au bon moment. "Si les parents veulent être tranquilles à partir de 20 heures et que leur enfant n'a pas envie de dormir, ils peuvent lui proposer une activité calme dans sa chambre et le laisser éteindre lui-même la lumière quand il aura envie de dormir", explique le Docteur Ogrizek.

Respecter les rituels du coucher

C'est aux parents d'instaurer de bonnes habitudes, notamment se lever et se coucher tous les jours à la même heure. Le silence et

l'obscurité favorisent le sommeil, mais une veilleuse peut rassurer les plus jeunes. Les rituels du coucher sont importants à tout âge pour passer de l'activité de la journée au repos de la nuit. Pour les petits, il peut s'agir d'une chanson, d'une lecture avec les parents ; pour les plus grands, la préparation des affaires du lendemain, la lecture aussi.

"Il est essentiel de bien s'organiser pour ne pas commencer les devoirs après le dîner, note la spécialiste. De même, il ne faut regarder la télévision avant d'aller se coucher que de manière exceptionnelle, en évitant tout programme violent ou angoissant qui rend plus difficile l'endormissement et engendre des cauchemars. Jouer sur l'ordinateur ou une console vidéo est à prohiber, car les écrans stimulent la vigilance." Pendant les dix derniers jours de vacances, il est nécessaire d'anticiper le rythme scolaire en se couchant progressivement plus tôt d'un quart d'heure chaque soir.

Mieux dormir la nuit suivante

Avant d'entrer à l'école, les plus petits rattrapent facilement le manque de sommeil après une mauvaise nuit par de courtes phases de sommeil dans la poussette, la voiture, etc. Chez les grands, la récupération devient plus difficile. "Mais il ne faut pas surinvestir le sommeil, insiste le Docteur Ogrizek. Il est très rare de voir un manque retentir sur la santé des enfants. Lorsqu'ils ont une dette de sommeil, ils se rattrapent en dormant mieux la nuit suivante ou le week-end."

Mais si des troubles apparaissent avec des somnolences dans la journée, mieux vaut en parler au pédiatre avant qu'ils ne s'installent. "Des consultations du sommeil permettent de vérifier s'il n'y a pas de pathologies sous-jacentes, indique le Docteur Ogrizek. On peut notamment découvrir des apnées du sommeil chez des enfants qui ronflent sans être enrhumés, qui font du bruit en respirant ou qui ont du mal à se lever malgré une durée suffisante de sommeil."

Bien plus rare, la narcolepsie, où l'enfant a des accès de sommeil irrépressibles dans la journée et prend soudain du poids. Un psychologue ou un psychothérapeute peut aussi aider à comprendre ce qui angoisse l'enfant et perturbe son sommeil.

Corinne Renou-Nativel

DES ADOS SOMNOLENTS

"Je me lève moins facilement qu'avant, constate Nicolas, 16 ans. J'ai davantage envie de traîner au lit et le soir j'ai du mal à m'arrêter de lire, de dessiner avec un logiciel ou de surfer sur Internet pour aller me coucher." Transformation physique, bouleversement hormonal, premières amours, conflits avec les parents, pression scolaire fatiguent et gênent l'endormissement.

"La plupart des adolescents sont somnolents, observe le Docteur Ogrizek. Il est très courant qu'ils n'arrivent pas à s'endormir avant 23 heures, minuit, voire 1 heure du matin. Comme ils doivent se lever tôt dans la semaine, ils vont récupérer le week-end en se levant vers 11 heures ou midi, ce qui va accroître leurs difficultés d'endormissement." Des changements dans l'hygiène de vie (horaires réguliers, rituels, pas de grasses matinées) suffisent le plus souvent à traiter ce décalage de phase.

La rentrée scolaire
des enfants malades

Mettre en place un Plan d'Accueil Individualisé (PAI)

Les pathologies chroniques des enfants sont souvent compatibles avec une scolarité normale. Mais elles peuvent nécessiter un suivi particulier. Depuis 2003, un dispositif impliquant plusieurs acteurs du monde scolaire facilite la vie des enfants malades.

C'est une grande armoire en bois, fermée à clé, placée à l'entrée de la salle des maîtres, au premier étage de l'école Dussoubs, à Paris. On y trouve trois boîtes qui contiennent des tablettes de médicaments, un aérosol, deux ampoules d'insuline. Le bronchodilatateur, c'est pour Alexis, 8 ans. Ses parents ont découvert qu'il était asthmatique il y a quatre ans. Depuis, chaque année, ils demandent la mise en place d'un Plan d'Accueil Individualisé (PAI), qui permet d'instaurer un cadre sécurisé pour leur fils. "Nous sommes ainsi rassurés quand il part à l'école, car nous savons que s'il lui arrive le moindre problème de santé, il sera correctement pris en charge", explique son père, Laurent.

Instauré par une circulaire ministérielle en 2003, le PAI est un dispositif qui facilite le quotidien à l'école pour des enfants pouvant nécessiter des soins particuliers à cause d'une pathologie chronique, de la maternelle au lycée. "Un enfant ou un adolescent passe la majeure partie de son temps dans la journée à l'école. S'il souffre d'une maladie contraignante et longue, le PAI est là pour le protéger", témoigne Camille Sensi, institutrice dans une classe de CE2 de l'école Dussoubs. Cet avis est partagé par la directrice de l'établissement, Viviane Lidon : "En général, les parents sont demandeurs de ce

genre de dispositif, car ils savent qu'un problème pourrait survenir pendant le temps scolaire. Un bon suivi médical permet, en réalité, un bon suivi à l'école."

L'enseignant s'adapte

C'est ce que Laura Secci, professeure de mathématiques au collège Paul Eluard de Montreuil (Seine-Saint-Denis), a plusieurs fois constaté au cours de sa carrière : "Le fait qu'un enfant ait un PAI oblige les enseignants à s'adapter. Cette année, l'une de mes élèves a la drépanocytose, une maladie qui fait qu'elle est plus vite fatiguée que ses camarades et a besoin de boire beaucoup. Je l'autorise donc à avoir une bouteille d'eau en cours, à titre exceptionnel. Ce genre d'aménagement est nécessaire pour que la scolarité se déroule de la façon la plus paisible possible."

Dans le cas d'Alexis, une attention particulière lui est portée pendant les séances de sport. "Si son professeur voit qu'il n'est pas en forme le jour où il y a une activité physique intense, il va le laisser se reposer, indique son père. Le PAI sert en cas de crise, mais surtout comme signal des précautions à prendre pour le personnel de l'établissement."

Les enfants bénéficiant d'un PAI ont également la possibilité d'aller à l'infirmerie sans demander l'autorisation à l'enseignant. Dans le dispositif, l'infirmière scolaire joue d'ailleurs un rôle clé, comme en témoigne Marie-Josée Martin-Garcia, qui navigue entre deux collèges et une école primaire dans le département de la Seine-Saint-Denis : "Je suis l'interface entre le monde éducatif, la direction, les parents et le médecin. Une fois le PAI signé, c'est à moi de m'assurer de sa mise en pratique au quotidien. Et si l'élève part en séjour ou en sortie exceptionnelle, les professeurs et moi nous coordonnons."

Respect du secret médical

Au quotidien, cela signifie sensibiliser le personnel de l'établissement à ce qu'il doit faire, sans violer le secret médical : "Je ne peux pas révéler la pathologie, mais j'informe bien sûr que l'élève a besoin d'un traitement particulier et j'indique le protocole à suivre en cas d'urgence", souligne l'infirmière.

Pas question pour autant de faire de ce personnel des substituts du corps médical. "Nous n'intervenons qu'en cas de crise, ce qui est très rare, confirme Laura Secci. Et si nous sommes dépassés par la situation, nous contactons le Samu et les pompiers sur-le-champ."

Si Marie-Josée Martin-Garcia rappelle que la mise en place d'un PAI n'est pas obligatoire, elle juge important que la question soit abordée : "Il arrive que certains ne souhaitent pas divulguer d'informations sur l'état de santé de leur enfant. Mais très souvent, les parents voient bien que c'est dans l'intérêt de ce dernier." Et Camille Sensi de conclure : "Ce n'est pas s'immiscer dans la vie privée de l'enfant que de pouvoir lui porter secours s'il en a besoin."

BARTHOLOMÉ GIRARD

LE MÉDECIN SCOLAIRE PIVOT DU PAI

Le plan d'accueil individualisé (PAI) peut être mis en place à tout moment au cours de l'année scolaire à la demande de la famille ou, en accord et avec la participation de celle-ci, par le chef d'établissement en concertation étroite avec le médecin scolaire.

C'est au directeur de convoquer les différents adultes impliqués dans le plan. Si toute l'équipe éducative est associée à son élaboration, c'est le médecin scolaire qui est le véritable pivot du PAI, car il est le seul habilité à entrer en relation avec le médecin traitant, pour préciser les conditions de la scolarisation de l'enfant malade et les attentions particulières dont il doit bénéficier. Tous les adultes auxquels les parents délèguent la possibilité d'administrer un traitement en cas de crise doivent signer le document.

Vous avez une astuce, ou un “éco-geste” à faire connaître, venez le déposer sur notre blog : **blog.mutuelleverte.com**

Chaque trimestre nous en sélectionnerons certains pour les faire paraître dans ce magazine.

A LA MAISON

Nous avons souvent tendance à avoir recours à l’eau de javel si l’on veut nettoyer en profondeur les sanitaires, les sols, les éviers… Mais sa toxicité et ses effets néfastes sont rarement pris en compte. Car de la même façon que les antibiotiques provoquent la résistance aux médicaments, les désinfectants détruisent les microbes et bactéries qui se renforcent et résistent. Afin d’éviter ces risques pour soi-même et pour la planète, on peut la remplacer naturellement par un mélange de vinaigre blanc et de savon de Marseille. Leurs propriétés nettoyantes et désinfectantes assurent un résultat tout aussi satisfaisant et naturel.

L’ECO GESTE

L’été est terminé, ce qui ne veut pas dire que les pique-niques et les promenades aussi ! Et l’hydratation, c’est toute l’année ! Lors de vos promenades, plutôt que de se munir de canettes ou de bouteilles d’eau, privilégiez la gourde… Une personne qui consomme 1/2 litre de boisson en canette par jour produit plus de 8 kg de déchets par an ou plus de 6 kg si elle choisit des bouteilles en plastique. Alors que la gourde permet de transporter des boissons sans produire de déchets.

LES BONNES IDÉES

• **Soleil et cheveux : Aïe !** Nous ne sommes pas les seuls à déprimer à la fin de l’été… Nos cheveux aussi ! Pour leurs redonner brillance, souplesse et douceur, baignez-les dans une huile bio (huile d’olive, d’amande douce…), enrobez-les dans une serviette chaude pendant au moins une heure et lavez-les comme à votre habitude avec de préférence un shampoing doux.

• **Optez pour la facture électronique !** A l’ère de l’informatique, nous pouvons enfin limiter le papier. En optant pour la facture électronique, vous recevrez vos factures par mail, que vous pourrez ensuite stocker dans vos dossiers. La planète et vos tiroirs pourront enfin respirer !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les publicités dans nos boîtes aux lettres représentent un véritable massacre écologique. Un million de tonnes d’imprimés sans adresse sont distribués dans les boîtes aux lettres chaque année, ce qui représente 40 kg par foyer soit 17 kg par habitant. 40 kg de papier, c’est 20 à 40 kg de bois, 200 à 600 litres d’eau, 120 à 240 Kwh d’électricité sans oublier l’encre avec des métaux lourds, des adjuvants et des colorants. En apposant sur votre boîte aux lettres un autocollant « STOP PUB », disponible dans votre mairie, la nature vous en remerciera…

www.ecolo-gite.fr

Ce site vous propose une liste de gîtes écologiques dans toute la France pour se ressourcer dans le respect de la nature. Vous y trouverez des descriptifs complets et la possibilité d’accéder directement au site du gîte qui vous a séduit. Un véritable annuaire interactif pour faciliter vos démarches et répondre précisément à vos besoins qui allient détente et écologie.

Mise en quarantaine des sondes de stimulation de la société Somedics

Une inspection réalisée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) dans les locaux de la société SOMEDICS RD en juillet 2012 a mis en évidence que le fabricant SOMEDICS avait poursuivi la commercialisation de ses sondes de stimulation malgré le retrait ou non renouvellement des certificats du marquage CE par son organisme notifié, le LNE G Med. Les deux certificats ont été retirés ou non renouvelés car la société n'a pas été en mesure de se mettre au niveau de certaines nouvelles exigences réglementaires. Ces exigences n'existaient pas dans la réglementation antérieure relative aux dispositifs médicaux implantables actifs.

Ce non respect de la réglementation a conduit par ailleurs à mettre en quarantaine les sondes présentes dans les établissements de santé implanteurs de ce type de sondes.

Prothèses PIP : 1.044 implants de plus retirés en juin

L'ANSM signale que 224 ruptures de prothèse PIP ont été observées durant le mois de juin 2012. Ce chiffre est à rapprocher des 400 ruptures enregistrées au mois de mai dernier. Au total, 3.559 ruptures ont affecté 2.862 femmes depuis 2001. Par ailleurs, entre mars 2010 et juin 2012, le nombre de patientes ayant recouru à une explantation préventive s'est élevé à 7.511. C'est 1.044 de plus qu'à la fin du mois de mai. Les prothèses ont été retrouvées intactes chez près de 78 % d'entre elles.

Au volant, attention aux antidépresseurs

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament avertis que la prise d'antidépresseurs entraîne un risque accru d'accidents de la route en début de traitement ou lors de sa modification. Le risque augmente de 49 % lorsque les patients commencent leur traitement et de 32 % lorqu'ils le modifient. Ces chiffres ont été obtenus en croisant les fichiers de police sur les accidents de la route et ceux de l'Assurance Maladie pour savoir si les accidentés avaient pris des médicaments les jours précédents. Parmi les molécules les plus susceptibles d'avoir de tels effets arrivent en tête les benzodiazépines, les antiépileptiques et les hypnotiques.

L'ANSM remplace l'Afssaps

Tirer les enseignements de l'affaire du Médiator® : c'était l'objectif de la loi du 29 décembre 2011 sur le renforcement de la sécurité sanitaire du médicament et des produits de santé. Conséquence la plus visible : l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) est remplacée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (Ansm). Dotée de moyens renforcés pour assurer la surveillance et l'évaluation des produits de santé, elle assurera de nouvelles missions, notamment l'encadrement des prescriptions hors autorisation de mise sur le marché. Son fonctionnement exclusivement financé par l'Etat doit également permettre la prévention des conflits d'intérêts voulue par la loi.

Parkinson reconnue maladie professionnelle chez les agriculteurs

Le lien entre l'exposition aux pesticides et la survenue de la maladie de Parkinson est officiellement reconnu. Le décret paru au Journal officiel du 6 mai dernier ajoute cette affection à la liste des maladies professionnelles des professions agricoles.

Après les démonstrations de nombreuses études scientifiques et le combat de l'association Phyto-Victimes, ce décret va faciliter les démarches des personnes concernées pour obtenir une meilleure prise en charge de leur maladie.

La reconnaissance d'une maladie professionnelle permet aux agriculteurs de bénéficier d'un statut plus protecteur pour les salariés vis-à-vis du Code du travail et plus favorable en matière d'indemnités journalières, de remboursement des traitements et de versement d'un capital ou d'une rente d'incapacité.

l'ensemble des cathinones considéré comme des stupéfiants

Le ministère chargé de la Santé a classé comme stupéfiant l'ensemble des drogues de synthèse de la famille des cathinones. Proches des amphétamines, ces produits sont notamment vendus sous des appellations commerciales diverses type NRG, engrais pour plantes ou sels de bain. "Ces dénominations sont sans rapport avec l'usage du produit", prend soin de préciser l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

20 Mieux connaître le diabète

Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète se définit comme un excès de sucre dans le sang. Une simple prise de sang suffit à le détecter : la glycémie (taux de sucre) est supérieure à 7 mmol/l ou 1,26 g/l. Cette anomalie peut être liée à une sécrétion insuffisante d'insuline par le pancréas ou à sa mauvaise utilisation par le corps. Il existe deux principales sortes de diabète. Le type 1 est le plus rare (1 cas sur 10). Il est dit « juvénile » et commence le plus souvent avant 40 ans, c'est une maladie du système immunitaire qui détruit les cellules du pancréas synthétisant l'insuline. Les symptômes qui doivent y faire penser sont une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement, une grande fatigue. Le diabète de type 2 apparaît souvent autour de la cinquantaine, mais aujourd'hui de plus en plus tôt. Il s'accompagne fréquemment d'un excès de poids (diabète dit « gras »). Dans la plupart des cas, il ne se manifeste par aucun symptôme et est découvert de façon fortuite. Un troisième type de diabète peut apparaître pendant la grossesse. Dit "gestationnel", il n'est le plus souvent que transitoire.

Quel que soit son type, un diabète peut à la longue abîmer le coeur, les vaisseaux (artères des jambes ou du cerveau), les reins, les yeux et les nerfs. Mais ces complications peuvent être évitées ou retardées par un traitement adapté, et un suivi régulier !

En prévention

Présenter un excès de poids ou compter des diabétiques dans sa famille proche (père, mère, frère, soeur) favorise l'apparition d'un diabète. Mieux vaut alors faire mesurer sa glycémie tous les trois ans, à partir de 45 ans. Une alimentation trop riche favorise l'apparition du diabète. À l'inverse, manger équilibré permet de réduire les risques. L'activité physique peut aussi jouer un rôle protecteur. Pour préserver sa santé, il faut bouger !

Vivre avec

Mieux manger : Il faut adopter une alimentation variée et équilibrée. Faire trois repas réguliers, réduire fortement les graisses et les produits sucrés, mais conserver les sucres lents (pâtes, riz, pain, légumes secs…) en quantité raisonnable, éviter les boissons alcoolisées, faire la part belle aux légumes et aux fruits.

Bouger : L'activité physique fait partie intégrante du traitement. Elle contribue à faire baisser la glycémie. Pour débuter, le plus simple consiste à marcher plus souvent. Si vous voulez pratiquer un sport, parlez-en à votre médecin. Il saura vous conseiller.

Arrêter de fumer : Le tabac augmente considérablement le risque de complications vasculaires du diabète.

Prendre des médicaments : Quand c'est nécessaire, le médecin prescrit des comprimés (antidiabétiques oraux), de l'insuline (stylo injecteur ou pompe), voire les deux.

Pour en Savoir +

www.afd.asso.fr : Le site web de l' Association française des diabétiques (AFD). De nombreux services : revues d'information, service juridique et social, organisation de vacances pour les enfants…

Allo diabète : Service de l'AFD où diabétologues, assistantes sociales, diététiciennes et infirmières écoutent et informent au : 01 40 09 68 09.

Qualifié par l'Organisation mondiale de la santé de fléau du XXIe siècle, le diabète touche déjà près de 3 millions de personnes en France, dont 800 000 ignorent leur état. Qu'il nécessite un traitement médical ou non, sa prise en charge passe toujours par une bonne hygiène de vie (alimentation adaptée et exercice physique). Le diabétique doit prendre en main son quotidien afin de maîtriser sa maladie et d'en éviter les complications.

Le suivi idéal

Rendez-vous chez votre médecin, en général tous les trois à quatre mois. Il vous examine, prend votre tension artérielle, vous pèse, recherche des complications et ajuste éventuellement votre traitement.

Des prises de sang régulières, (hémoglobine glycosylée, glycémie, créatinine, cholestérol…) ainsi que, une fois par an, un électrocardiogramme, un examen ophtalmologique et une analyse d'urine.

La surveillance de la glycémie, par le diabétique lui-même à l'aide d'un petit appareil (petite piqûre au bout du doigt) est indispensable pour le diabète de type 1. Elle est utile pour le diabète de type 2.

VRAI / FAUX

Un diabète finit toujours par être traité avec des piqûres d'insuline.
FAUX. *Le recours à l'insuline après quelques années d'un diabète de type 2 est possible, mais pas systématique. Il est inutile tant qu'une bonne hygiène de vie et les comprimés suffisent à normaliser la glycémie.*

Un enfant peut être atteint d'un diabète de type 2.
VRAI. *On commence à voir apparaître des cas de diabètes non insulinodépendants chez les enfants, essentiellement aux États-Unis. En cause, le développement de l'obésité infantile associé à un manque d'activité physique.*

Quand on est diabétique, il faut privilégier les aliments étiquetés "allégés".
VRAI & FAUX. *Ce type d'aliments est souvent allégé en sucres, mais pas toujours en matières grasses. Or, les apports en graisses doivent aussi être limités quand on a un diabète.*

Il est interdit de manger du sucre quand on est diabétique.
FAUX. *Il faut en manger, mais dans des quantités raisonnables. Mieux vaut aussi le consommer en fin de repas, plutôt qu'au début ou en dehors !*

Manger trop de sucreries peut rendre diabétique.
VRAI & FAUX. *C'est l'excès de matières grasses et la sédentarité qui épuisent le pancréas. Mais, les aliments sucrés, comme les pâtisseries, sont aussi souvent très gras.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 20 / Mieux connaître le diabète

Le Guatemala

Au cœur de l'Amérique Centrale, entre Atlantique et Pacifique, se cache un joyau aux paysages atypiques et contrastés, une terre de rencontres culturelles avec des indiens chaleureux, l'ésotérisme d'une histoire tourmentée. Une destination qui dévoile tous ses trésors... Vous êtes au Guatemala, la terre des mayas.

Avec une superficie de plus de 108 000 km^2, Le Guatemala est un pays qui propose une palette de décors et de couleurs à vous couper le souffle.

Le Guatemala est tout d'abord le berceau de la culture Maya. Même disparue, sa culture se retrouve à travers ses descendants, ses traditions qui restent le principal divertissement des différentes villes et villages mais aussi les vestiges de ce monde perdu. Tout visiteur est littéralement transporté dans cette pleine culture amérindienne.

Venir au Guatemala, c'est rentrer en immersion avec une époque énigmatique qui fascine par son histoire et ses mystères.

La jungle sauvage où chaque bruit devient une menace, laisse apparaitre des animaux qu'on ne pourrait identifier tels des caméléons qui se fondent dans le décor. Le vent se lève et écarte les feuilles des arbres délicatement pour dévoiler ses biens les plus précieux, les temples et pyramides de pierre. Le monde maya s'ouvre alors.

A travers les sites de Tikal, de Quirigua et de Copan, la richesse de la civilisation maya est à son comble. La visite continue. Les paysages des montagnes, l'aspect pittoresque des villages et les coutumes sociales et linguistiques des indiens encore majoritairement présents font du Guatemala un pays qui a su conserver toute son authenticité.

La civilisation Maya

Avec une histoire tourmentée et énigmatique, la civilisation maya garde encore aujourd'hui tous ses mystères. Cette civilisation précolombienne, aussi appelée Peuple du soleil, tout comme les Incas et les Aztèques, est apparue vers 1000 ans avant J.-C et atteint son apogée à partir du IIIème siècle après J.-C pour s'éteindre vers l'an 900 après J.-C.

S'inspirant des Olmèques (culture méso-américaine de l'an 1200 à l'an 600 avant J.-C), les mayas avaient une connaissance ►

étonnante en astronomie, en mathématique, en écriture hiéroglyphique et en mise au point de calendriers perfectionnés. Des textes ont été écrits dans des codex, de longues bandes d'écorces de ficus, de fibres d'agaves ou de peaux d'animaux battues,

imprégnées de résine puis recouvertes d'une légère couche de chaux morte sur laquelle sont peints des glyphes, des chiffres, des images de dieux et d'animaux, toujours avec les mêmes couleurs : noir, jaune, vert, bleu et rouge. Par la venue des conquistadores, beaucoup ont été détruits. Seuls quatre d'entre eux ont été sauvés : le codex de Dresden, le codex de Paris, le codex de Madrid et le codex de Grolier.

De nombreuses théories expliqueraient la disparition des mayas. Certains parlent de crise écologique ou démographique quand d'autres évoquent les invasions et les catastrophes naturelles. Cependant, des études récentes parleraient d'une accumulation de facteurs défavorables qui engloberaient les causes internes et externes, dont de lourds conflits internes qui ont facilité au XVIème siècle la conquête des territoires mayas par les Espagnols.

Le parc national de Tikal

Si vous venez au Guatemala pour découvrir ses richesses, vous ne devez pas faire l'impasse sur l'un des plus beaux sites qui reflète la civilisation maya ; nous parlons bien du parc national de Tikal.

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1979, c'est au cœur de la jungle, où la végétation prédomine, que se cachent depuis des siècles, de superbes temples, palais et vestiges d'habitations. Plongé dans ce décor indescriptible, notre imagination se laisse porter dans une histoire où passé et présent n'ont plus la même signification. Ici, la notion de temps s'efface. Il ne nous reste plus qu'à observer et à comprendre comment une civilisation si ancienne a pu construire des édifices si majestueux. Le moment idéal pour visiter le parc est entre janvier et avril car la saison des pluies débute vers juin jusqu'en décembre. Loger à l'intérieur du parc est idéal mais quelques auberges se trouvent à proximité du parc, par exemple à Flores, ville voisine, qui propose des bus quotidiens qui vous emmènent au plus près des ruines.

Le lever du soleil du haut du temple IV est sans doute l'expérience la plus incroyable car elle offre un panorama surprenant ouvert sur l'immensité de la jungle sauvage et la connaissance infinie de ce peuple qui, jadis, a existé.

Antigua

La capitale administrative du Guatemala, Guatemala Ciudad, n'est pas exceptionnelle contrairement à sa capitale touristique Antigua Guatemala, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1979. Ses rues atypiques, ses monuments et ses couleurs sont un véritable joyau colonial.

Située dans la vallée de Panchoy à 1500 mètres d'altitude, Antigua est en plein milieu d'une région de séismes. C'est d'ailleurs en 1773 qu'un violent tremblement de terre a obligé le gouvernement espagnol à déplacer la capitale dans un autre lieu. Les ruines des édifices détruits lors de ce tremblement de terre conservent un cachet incroyable encore aujourd'hui.

Haut lieu touristique, de nombreuses écoles proposent des cours d'espagnol pour communiquer avec la population locale plus efficacement. Après les cours, on se détend. La Plaza de Armas de Antigua est l'endroit clé pour prendre le départ. C'est le point de rendez-vous des touristes et des habitants pour admirer la Cathédrale Saint-José, le Palais Episcopal, l'Hôtel de ville ou l'Université San Carlos Borroméo devenu musée colonial. Lors de balades, notre regard croisera assurément les quantités de fleurs qui agrémentent les jardins et les maisons. Cela explique peut-être que Antigua soit aussi connue sous le nom de "Ville des roses éternelles"...

Le lac Atitlan

Situé au sud-ouest du Guatemala, le lac Atitlan est le lac le plus profond d'Amérique Centrale avec ses 350 mètres de profondeur. Né d'une éruption volcanique il y a plus de 80.000 ans, il est décrit comme étant le plus beau lac du monde. Le panorama qu'il offre est tout autant exceptionnel avec une vue imprenable sur les trois volcans, San Pedro, Toliman et l'Atitlan qui atteignent une altitude de 3357 mètres. Le lac et ses environs sont le théâtre de nombreuses activités comme la pêche sportive, le kayak, le ski nautique, la plongée, le parapente, les promenades à cheval... A proximité, on peut opter pour une balade dans la vallée historique de San Buenaventura où de nombreux papillons y ont trouvés refuge.

Tout autour, des villages, des plages, des hôtels, des restaurants, des marchés colorés qui ne viennent que renforcer la beauté du lac. D'un côté, le sol fertile des montagnes est devenu la terre des Cack'chiquel, Quek'chi, Mam et Tzutujil, groupes ethniques Mayas qui vivent de l'agriculture, du café, de la pêche et du tourisme. De l'autre, San Francisco Panajachel où se concentrent particulièrement les hôtels et les commerces et où les touristes affluent.

Le lac Atitlan offre des décors pittoresques d'une beauté entièrement façonnée par la nature. Il ne nous reste plus qu'à l'admirer...

Découvrir Le Guatemala est une expérience inoubliable qui envoute plus qu'elle ne séduit. Cette terre se livre telle qu'elle est, authentique et sauvage en nous dévoilant une partie de sa biographie. Un jour peut-être, nous découvrirons la suite de l'histoire...

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :

Ambassade du Guatemala :
2, rue Villebois-Mareuil
75017 Paris
Tél. 01 42 27 78 63

http://embaguatefrancia.pagesperso-orange.fr/

Formalités : un passeport en cours de validité.

Langue : Espagnol

Faut-il changer d'ordinateur ?

Choisissez bien votre système d'exploitation !

Votre ordinateur montre des signes de lenteur ? Vous craignez qu'il ne tombe en panne en raison de son âge ? Peut-être est-il temps d'investir dans une nouvelle machine équipée des toutes dernières technologies. A moins qu'une cure de jouvence ne suffise à le rendre de nouveau efficace.

Si votre PC a plus de 10 ans et qu'il fonctionne sous Windows 98 ou 2000, alors là oui, vous pouvez changer de matériel sans états d'âme. Vous ne pourrez guère le faire évoluer et vous aurez énormément de difficultés à trouver les composants (mémoire vive, disque dur et carte graphique) qui permettraient de lui redonner une seconde jeunesse, toute relative, avec un vieux processeur lent, sans ports USB 2.0, sans connexion WiFi et sans les dernières versions de logiciels.

Même chose si votre PC a moins de 10 ans et qu'il tombe en panne. "S'il s'agit d'une panne mineure sur un modèle type tour, une panne de disque dur par exemple, mieux vaut le faire réparer. Mais si vous possédez un ordinateur portable et qu'il s'agit d'une panne majeure, de clavier ou d'écran, la réparation risque de dépasser les 200 euros, explique Francis Robin, ingénieur systèmes et réseaux. En ajoutant 200 euros supplémentaires, vous pouvez acheter un PC portable neuf d'entrée de gamme équipé de la dernière version du système d'exploitation de Microsoft."

"Booster" plutôt qu'échanger

En revanche, si votre PC a moins de 10 ans et qu'il fonctionne encore, la première question à se poser est de savoir s'il remplit les fonctions que vous en attendez. Un PC équipé d'un processeur Pentium IV et fonctionnant par exemple sous Windows XP peut s'avérer satisfaisant pour écrire des textes, gérer ses comptes, faire de la généalogie… A fortiori si vous disposez d'une machine récente, qui date de trois ou quatre ans.

Si votre micro-ordinateur montre quelques lenteurs, notamment lorsqu'il s'agit de surfer sur Internet, vous pouvez améliorer ses performances en ajoutant de la mémoire vive et en changeant de disque dur pour un modèle de plus grande capacité.

Certes, vous ne disposerez pas de la dernière version du système d'exploitation, mais est-ce bien nécessaire ? "En fait, la puissance accrue des nouveaux PC permet surtout de faire tourner un système d'exploitation toujours plus gourmand en ressources machine,

mais il n'apporte qu'un faible surcroît de puissance pour l'utilisateur", explique Francis Robin.

Une machine "sur mesure"

Vous êtes décidé à investir ? Alors, quel modèle choisir ? Si vous êtes avide de puissance, pour jouer en ligne, faire du montage vidéo ou de la création musicale, mieux vaut vous choisir un modèle tour de bureau équipé d'un processeur récent. Vous pourrez alors faire, ou faire faire, une machine "sur mesure" avec la mémoire vive, la carte graphique et la carte son adaptées à vos besoins.

Si vous souhaitez surtout surfer sur Internet, rédiger des textes, envoyer des courriers électroniques, un portable peut s'avérer un choix plus judicieux. Vous pourrez l'emporter en week-end et en vacances. Le choix de la machine, PC ou Apple, tient au système d'exploitation, censé être plus convivial du côté d'Apple.

Les deux environnements se ressemblent de plus en plus. Ils ont accès aux mêmes catalogues d'applications, mais le matériel Apple reste plus cher.

Si votre accès se limite aux applications Internet, vous pouvez aussi vous orienter vers les tablettes tactiles telles que l'emblématique iPad d'Apple ou l'un des nombreux concurrents des fabricants de PC. Ces tablettes offrent l'avantage de pouvoir se transporter très facilement. En revanche, elles ne disposent pas de véritable clavier, ce qui peut s'avérer rédhibitoire pour certains usages : traitement de texte, développement… Elles ne disposent pas non plus des applications professionnelles (Photoshop, Illustrator, Qbase…) qui existent dans l'univers des PC.

Quel que soit votre choix, pensez à revendre votre ancien matériel, à le donner ou à le déposer dans une déchetterie afin qu'il soit recyclé.

Frédéric Constans

SAUVEGARDEZ VOS DONNÉES !

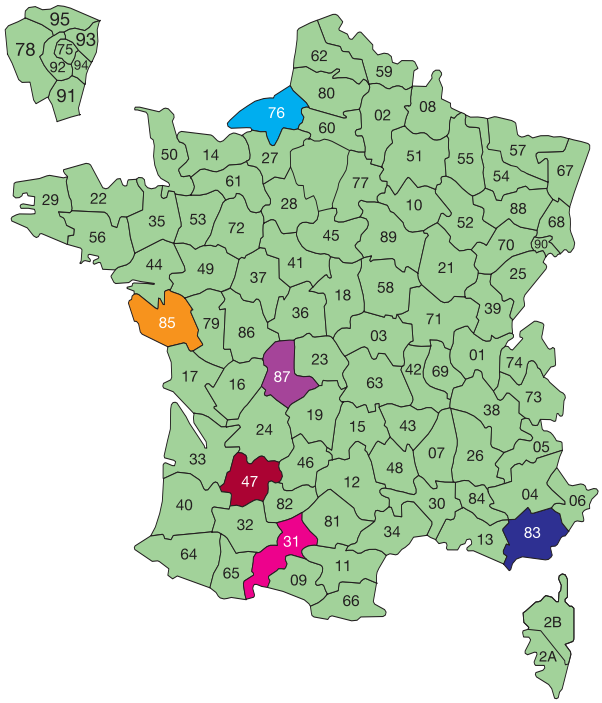
Quel que soit l'âge de votre ordinateur, il peut tomber en panne à n'importe quel moment ; les signes avant-coureurs, comme des grésillements, sont assez rares. Aussi devez-vous impérativement sauvegarder vos données : photos, textes et documents au sens large. La sauvegarde sur CD ou DVD s'avère fastidieuse, en raison de leur faible capacité de stockage. Mieux vaut aujourd'hui s'équiper d'un disque dur externe. Un modèle de 500 Go coûte environ 60 euros ; c'est largement suffisant pour stocker tous vos documents.

Si vous disposez d'un accès Internet haut débit, vous pouvez également opter pour la sauvegarde en ligne de vos documents sur des serveurs spécialisés. De nombreux sites de sauvegarde en ligne, payants ou gratuits, existent sur le marché. Google Dropbox, SpiderOak, Idrive proposent de sauvegarder gratuitement jusqu'à 2 Go de données. Vous devez payer pour disposer de plus d'espace de stockage. Avantage de cette solution : vos documents sont accessibles depuis n'importe quel ordinateur.

HAUTE-GARONNE (31)

La Mutualité Française Haute-Garonne a installé, depuis le 2 juillet dernier, son magasin Les Opticiens Mutualistes et son centre Audition Mutualiste dans un nouvel espace situé 39, rue la République à Saint Gaudens. En plein cœur de la ville, vous aurez le plaisir de retrouver la même équipe de professionnels qui s'occupait de vous au Square Saint-Jean.

Renseignement au 05 61 89 68 13



HAUTE-VIENNE (87)

la Mutualité française Limousin ouvrira le 1er octobre prochain, à Saint-Yrieix-la-Perche, le centre de l'obésité Bernard Descottes. Il pourra accueillir jusqu'à 50 patients de 16 à 75 ans de toute la France. Il proposera un programme de rééducation motrice et d'éducation thérapeutique, puis un suivi des patients pendant 5 ans. Les comorbidités comme le diabète ou les pathologies cardiaques, seront également prises en charge. Ce concept est unique en France.

VAR (83)

Depuis le 25 mai dernier, l'Etablissement Français du Sang (EFS) est installé dans le nouvel hôpital de Sainte Musse à Toulon. Désormais, vous pouvez vous rendre à cette adresse pour faire un don :

Hôpital de Sainte Musse, Grand hall du rez-de-chaussée, rue Sainte Claire Deville accès Parking Visiteurs, du lundi au vendredi de 8h à 15h et le samedi de 8h à 14h.

Vous pouvez également prendre un rendez-vous en contactant l'Etablissement Français du Sang au : 04 94 93 58 00

LOT-ET-GARONNE (47)

En début d'année, la Mutualité Française de Lot-et-Garonne inaugurait ses locaux situés au nouveau centre d'activités Anatole France à Villeneuve/Lot au 26 avenue de Fumel, centre d'activités Anatole France. Depuis, un centre Audition Mutualiste a été créé au rez-de-chaussée et le centre de Santé Dentaire, existant depuis 1989, a été transféré au premier étage sur une surface de 355m ².

Concernant le centre de Santé Dentaire, le nombre de fauteuils a ainsi pu être développé ; ce site met désormais à la disposition d'une équipe de six Chirurgiens-Dentistes et de six assistantes dentaires: quatre cabinets, une salle dédiée à la chirurgie, une salle radiologie, un bureau de consultation.

Renseignement au 05 53 40 23 16

SEINE-MARITIME (76)

Le centre de santé dentaire mutualiste anciennement situé 1 grande rue Saint Jacques a été transféré dans les locaux de la Maison de Santé Pluridisciplinaire récemment ouverte au 8 route d'Aumale à Neufchâtel en Bray.

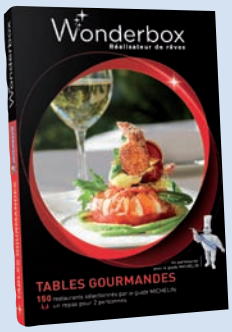
Ce pôle de santé de 1500 m² est situé à proximité du centre hospitalier Fernand Langlois et permet d'optimiser les moyens matériels et humains. Il offre, en outre, un ensemble de services : des médecins, des infirmières, un centre de prélèvement pour analyses médicales, un CLIC (Comité Local d'Information et de Concertation autour de la personne âgée), des bureaux destinés à accueillir les permanences de professionnels comme une diététicienne, un médecin du travail...

Consultations sur rendez-vous au 02 32 97 59 10

VENDÉE (85)

Un nouveau pôle Mutualiste, situé 1 impasse Paul Eluard au Château d'Olonne, a ouvert ses portes. Ce complexe mutualiste regroupe un centre d'audition, un magasin d'optique et un centre de santé dentaire doté des dernières technologies en matière de fauteuil, d'imagerie, de stérilisation et de traçabilité. Deux praticiens et deux assistantes dentaires y assurent les traitements d'omnipratique et d'implantologie.

Coffret Wonderbox



Tables gourmandes permet à tous les fins gourmets de profiter d'un repas gourmand, déjeuner ou dîner, et de découvrir les richesses gastronomiques de France. Un cadeau délicat à offrir ou à recevoir...

Ce coffret gastronomique propose à 2 personnes de choisir parmi 150 restaurants sélectionnés par le guide Michelin, partout en France.

Tables gourmandes : Prix : 59,90 euros
www.wonderbox.fr

Pour les adhérents de La Mutuelle Verte, Wonderbox accorde une réduction de 10 % sur ses coffrets.
Voir conditions sur : www.mutuelleverte.com
(rubrique "Espace Privilèges")

Zique

Daran

Homme dont les bras sont des branches

Pour son 7eme album, Daran nous livre un album rock débordant de poésies réalistes ou la mélancolie et la joie se mèlent subtilement. 11 titres qui ondulent entre colère et passion, bercés par des guitares engagées et une voix chaude et chaleureuse à l'aisance incroyable.

Jeux

Summer Stars 2012

Après avoir réellement vécu les jeux olympiques 2012, pourquoi ne pas se plonger dans le virtuel ?

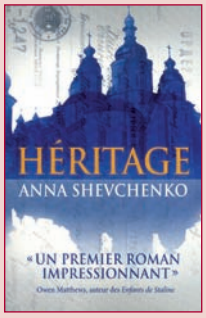
Summer Stars 2012 permettra aux joueurs de participer à une grande diversité d'événements, de défis spéciaux et de compétitions sur de splendides terrains répartis dans le monde entier et avec plus de 18 disciplines et défis différents.

© Koch Media

Livres

Héritage

Anna Shevchenko



A Moscou, en 2001, l'ambitieux lieutenant des services secrets Taras Petrenko passe au peigne fin les archives staliniennes lorsqu'il tombe sur le dossier N1247, une affaire ouverte par la police secrète russe il y a plus de deux siècles.

Trois documents cruciaux manquent. S'ils venaient à réapparaître, l'équilibre des forces en Europe en serait radicalement bouleversé. Taras est prêt à tout pour l'empêcher...

À Londres, Kate rencontre un jeune Ukrainien affirmant être en possession de trois documents qui pourraient changer la vie de millions de personnes.

Des salles d'interrogatoire du KGB aux chambres fortes de la Banque d'Angleterre en passant par les bas-fonds de Buenos Aires et l'Ukraine indépendante, l'avocate se retrouve alors plongée dans les mystères d'un héritage datant du XVIIIe siècle et va lier son destin à celui d'hommes et de femmes ayant osé défier le régime soviétique au nom de la liberté.

© Editions First

Les orangers du Palatin

Patrick Lunant

Un face à face troublant, magique, captivant entre Ava, une femme à la soixantaine fringante et Blandine, une octogénaire sauvage et solitaire. Un duo de femmes où l'une et l'autre se racontent, où deux histoires personnelles rejoignent l'Histoire, où personne n'est réellement celui qu'il dit être au départ...

Un huis clos passionnant. Deux portraits de femmes complexes, sensibles, blessées par la vie et profondément humaines.

© Editions Atria

Le désir de ne plus fumer

Bernard Antoine

Il est très difficile d'arrêter de fumer : "Ça augmente le stress" ; "Ça fait grossir" ; "Il faut énormément de volonté"... Autant de phrases entendues qui motivent le fumeur à remettre au lendemain cette bonne résolution. Lui faire peur, le culpabiliser ou lui expliquer que la cigarette tue n'est pas davantage efficace. Et si c'était plus simple que cela ? Et si ne plus fumer, c'était avant tout une question d'état d'esprit ? Cet ouvrage est parsemé d'explications simples, pratiques pour enfin désirer ne plus fumer...

© Editions Delville

DU NOUVEAU DANS VOTRE "ESPACE PRIVILÈGES"

Depuis 30 ans, Huwans Clubaventure réalise des voyages en petits groupes accompagnés par des guides locaux au plus près des peuples et de la nature.
Tout au long de votre voyage, vous partagez avec eux des moments uniques, sources de nouvelles émotions et de liberté retrouvée.
Venez découvrir les voyages Huwans et retrouver les conseils de leurs experts sur :
www.huwans-clubaventure.fr

Huwans Clubaventure partenaire de La Mutuelle Verte, vous offre 5%* de remise sur tous les voyages Huwans

* Voir conditions sur :
www.mutuelleverte.com (rubrique : "espace privilèges")

Rentrée : bien surveiller la vision des enfants

Pour préserver le capital visuel d'un enfant, il est indispensable de détecter et de corriger le plus tôt possible ses défauts visuels. Même si aucune anomalie visuelle ne s'est révélée pendant les premiers mois, ne relâchez pas votre vigilance jusqu'à l'entrée de votre enfant à la "grande école".

La vue revêt donc une importance capitale dès la scolarisation, ainsi, consultez un ophtalmologiste au moindre doute ou si votre enfant présente l'un des signes suivants : s'il cligne fréquemment des yeux, si ses yeux sont rouges ou s'ils lui piquent, s'il colle son nez sur ses cahiers, s'il confond souvent certaines lettres ou, enfin, s'il se plaint de maux de tête.

Hépatites : la moitié des malades ne savent pas qu'ils sont infectés

"Les hépatites représentent une priorité de santé publique mondiale, au même titre que le VIH, la tuberculose et le paludisme", rappelle la Direction Générale de la Santé (DGS). En France, pays qualifié de "zone de faible endémie", pas moins de 280.000 patients sont atteints par le virus de l'hépatite B et plus de 230.000 par celui de l'hépatite C.

Or d'après la DGS, "seule la moitié d'entre eux sait qu'elle est infectée". De fait, les hépatites virales sont souvent asymptomatiques. En s'aggravant, elles peuvent aboutir "à des complications mortelles, telles que les cirrhoses et les cancers du foie".

La DGS rappelle également que les modes de transmission prédominant en France sont "les rapports sexuels pour l'hépatite B et l'usage de drogues par voie veineuse ou nasale pour l'hépatite C". Elle souligne que "la prévention de ces maladies repose principalement sur la vaccination pour l'hépatite B et la politique de réduction des risques pour l'hépatite C". Elle appelle enfin, les populations à risques "à se faire dépister le plus tôt possible".

Cancers : une nouvelle molécule "double action" suscite l'espoir

Des chercheurs français ont identifié une nouvelle molécule dotée de propriétés anticancéreuses mais également anti-métastatiques. Testé in vitro puis chez l'animal, son mécanisme d'action pourrait "à moyen terme" aboutir au développement de nouveaux traitements contre certains cancers.

Les résultats des premiers essais apparaissent encourageants. Ils montrent que cette molécule est toxique sur plusieurs lignées cellulaires cancéreuses, y compris sur des lignées résistantes aux chimiothérapies. Ces travaux pourraient aboutir, dans un premier temps, au développement de traitements alternatifs pour les patients en impasse thérapeutique", concluent les scientifiques.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte
78 cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07

www.mutuelleverte.com
blog.mutuelleverte.com
www.facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Journal - Email
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
F. Constans • A. Capuano
M. Furic • B. Girard
C. Portal • PSM
C. Renou-Nativel • F. Rea

Les informations ou conseils à caractère médical donnés dans nos articles n'engagent que leurs auteurs. Dans tous les cas, nous recommandons à nos lecteurs de dialoguer avec leur médecin.

Photographies
Illustrations
La Mutuelle Verte, Fotolia.com (LanaK, E. Figus, S. John, J. Lee, Gorilla, JPC-Prod, A. Kiselev, Stryjek, Smithore, Nomad Soul, F. Geoffroy, E. Lemonenko, O. Espinosa, KM Photography, ClimberJAK, Image Source IS2, Dario, Leschnyhan, R. Kneschke, A. Gabrysiak, V. Koval, Felinda)

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes - 83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1014 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 76 800 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
La santé en toute confiance

Mutuelle Verte Parrainage

POUR TOUTE NOUVELLE ADHÉSION :

Chaque parrain obtiendra : une déduction minimum de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé, ou, sur demande, de l'équivalent en chèque cadeau, pour l'adhésion de tout filleul âgé de moins de 60 ans (calculé par différence de millésime) et ayant souscrit, sans autre intermédiaire, une complémentaire santé à titre individuel.

Ce montant augmentera de 5 euros à chaque nouveau parrainage réalisé lors d'une même année civile*.

Ainsi, lors d'une même année civile vous bénéficiez des réductions suivantes :

- **au 1er parrainage = 30 euros**
- **au 2ème parrainage = 35 euros**
- **au 3ème parrainage = 40 euros**

et ainsi de suite ...

Pour les parrains relevant d'un contrat collectif et pour lesquels la cotisation à La Mutuelle Verte est réglée par l'intermédiaire de leur employeur, l'avantage sera accordé automatiquement sous la forme de chèques cadeaux.

Chaque filleul obtiendra : un crédit de 30 euros à valoir sur le paiement de ses cotisations complémentaires santé (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages). De même, un cadeau de bienvenue sera offert au filleul.

Dans le cadre de cette opération de parrainage, seuls les adhérents chefs de famille nouvellement inscrits à La Mutuelle Verte peuvent être qualifiés de filleuls.

* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

PARRAINS DE L'ANNÉE * : Les 3 parrains ayant effectué le plus grand nombre de parrainages l'année précédente, seront désignés "parrains de l'année" et recevront à ce titre la somme supplémentaire de 200 euros en chèques cadeaux.

Chaque parrainage réalisé permettra au Parrain de déduire 30 euros minimum de sa cotisation complémentaire santé ou de bénéficier de l'équivalent en chèque cadeau. Le Filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé.

PLUS VOUS PARRAINEZ, PLUS VOUS GAGNEZ !

Remplissez et renvoyez le bulletin ci-dessous, sous enveloppe affranchie, à :
La Mutuelle Verte : 78, Cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9
ou à : La Mutuelle Verte : 20, Grand Place - 62000 ARRAS

LE PARRAIN

Numéro d'adhérent à La Mutuelle Verte : .....

Nom : ..... Prénom : .....

LE FILLEUL

❑ **Mme** ❑ **Mlle** ❑ **M. :** ..... Prénom : .....

Né(e) le : ..... Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : ..... Tél. : .....

E-mail : .....

Profession : ..... **Avez-vous déjà une Mutuelle ?** ❑ **OUI** ❑ **NON**

❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

JE SOUHAITE ÊTRE CONTACTÉ(E) PAR UN CONSEILLER ENTRE 8h30 ET 19h AU : ..... ENTRE ..... & ..... h

Conjoint : Né(e) le : ..... Profession : .....

❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

Vos enfants : jusqu'à 21 ans si scolarisés et jusqu'à 25 ans s'ils poursuivent des études supérieures **(Cotisations offertes à partir du 3e enfant)**

Nombre d'enfants : ..... Années de naissance : .....

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, je dispose d'un droit d'accès et de rectification pour toute information me concernant sur votre fichier clientèle

Cette année Martine a gagné 1175€ !

en parrainant 15 personnes
à La Mutuelle Verte,
et en devenant également
l'un des meilleurs
parrains de l'année

Mutuelle Verte
Parrainage

plus **vous parrainez**
plus **vous gagnez**
et en plus **vous récompensez**
vos filleuls !